揚げもの調理例

揚げる

天ぷら

材料（4人分）

- 揚げ油……800g（約0.9L）
- えび……4尾
- なす……2個
- しそ……4枚
- 生しいたけ……4枚
- 三つ葉……適量
- 小麦粉（薄力粉）……適量
- 卵……1個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。
②卵＋冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②をつけて、野菜・えびを揚げる。

☆衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。
☆小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

材料（4人分）

- 揚げ油……800g（約0.9L）
- 鶏もも肉（1枚約250g）……2枚（500g）
- Ⓐ しょうが汁……小さじ1
- Ⓐ 塩……小さじ2/3
- Ⓐ しょうゆ、酒……各大さじ1
- 片栗粉……大さじ3〜4

作りかた

①鶏肉は、1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、15〜30分おく。
②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3〜4分かけて揚げる。

☆2〜3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

揚げる

とんかつ

材料（4人分）

- 揚げ油……800g（約0.9L）
- 豚ロース肉（約100g位のもの）……4枚
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 小麦粉（薄力粉）……適量
- 卵（溶きほぐす）……1個
- パン粉……適量

作りかた

①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

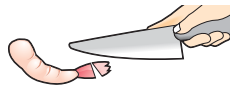
いかやゆで卵などは揚げすぎない

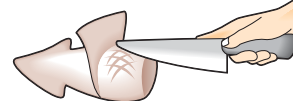
●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子
水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

いか
皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

揚げものに使える鍋について

• 付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。
（鍋底が変形したら使わないでください。）
• 油は500g〜800gで、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
• 油煙が多く出たら電源を切ってください。

警告 付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

グリル 自動調理例

丸焼き

さんまの塩焼き

材料

さんま（1尾約180gのもの）……1～5尾
塩……適量

作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、メニューの「1 丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚（さんまやあじなど）は、調理する10～20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、約180gのさんま5尾に対し、小さじ1½（約10g）くらいです。（魚の重さの1～2%）
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

切身・ひもの

塩鮭

材料

塩鮭の切り身（1切れ約80gのもの）……1～5切れ

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、メニューの「2 切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

つけ焼き

焼きとり

材料

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）……2～8本

Ⓐ
- しょうゆ……カップ½
- みりん……カップ¼
- 砂糖……大さじ2～3
- サラダ油……大さじ1

作りかた

①たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分～1時間つけ込んでおく。
②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「3 つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

ぶり（1切れ約100gのもの）……1～5切れ

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ4
- みりん……大さじ4

作りかた

①ぶりは、合わせたⒶに30分ほどつけておく。
②汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「3 つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

ピザ

手作りかんたんピザ

材料（直径26cm1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）……30g
- 小麦粉（強力粉）……70g
- 砂糖……大さじ1弱
- 塩……小さじ⅓

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ⅔

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）……60～65mL
- オリーブ油……大さじ1弱

打ち粉用小麦粉（強力粉）……適量
オリーブ油……適量
ピザソース（市販のもの）……適量

Ⓒ
- 玉ねぎ（薄切り）……⅙個
- ベーコン（短冊切り）……30g
- サラミソーセージ（薄切り）……8枚
- ピーマン（輪切り）……小1個
- マッシュルーム缶（スライス）……小½缶

スタッフドオリーブ（薄切り）……4個
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）……80g
塩、こしょう……各少々
アルミホイル……適量

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加焼きなどで調節してください。

作りかた

①ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Ⓑを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
②6～8分間よくこねる。（この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。）

③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2～1.5倍になるのが目安）
④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。（ベンチタイム）
⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。
⑥のばした生地にピザソースを塗り、Ⓒを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
⑦メニューの「4 ピザ」で焼き上げる。

ホイル焼き

鶏のハーブ焼き

材料

鶏胸肉またはもも肉（皮つき）……2枚（約500g）

Ⓐ
- 塩、こしょう……各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）……各少々

作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてⒶをまぶす。
②皮側を上にして焼網にのせ、メニューの「6 ホイル焼き」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。（こげ、煙の原因）

ホイル焼き

鮭のホイル焼き

材料（2個分）

生鮭（1切れ80～90gのもの）……2切れ
大正えび……2尾
生しいたけ……2枚
玉ねぎ（薄切り）……¼個
レモン（薄切り）……2枚
バター……大さじ1
塩、こしょう、レモン汁……各少々
アルミホイル……適量

作りかた

①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター（分量外）をぬる。
④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。
⑤メニューの「6 ホイル焼き」で焼き上げる。

グリル オーブン調理例

オーブン調理

ブラウニー（チョコ菓子）

材料（18cm×18cmのアルミ製型1個分）

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）……60g
- ココア（パウダータイプ）……大さじ1½（約9g）
- ベーキングパウダー……小さじ⅓

砂糖……60g
バター（室温にもどしておく）……60g
卵……1½個
ブラックチョコレート（粗くきざむ）……60g

Ⓑ
- レーズン（粗くきざむ）……40g
- くるみ（粗くきざむ）……40g

アルミホイル、オーブンシート……各適量

作りかた

①アルミホイルを2枚重ねにして18cm×18cmの正方形の型を作り、底面にオーブンシートを敷く。

②チョコレートは鍋に入れ「弱火」にしてとかす。
③ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
④卵を加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
⑤Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐを合わせ、ふるい入れてよく混ぜる。
⑥①の型に流し入れ、表面を平らにする。
⑦焼網に⑥をのせ、[オーブン][160℃]で約12分焼き、型の前後を入れかえて、さらに6～10分焼く。

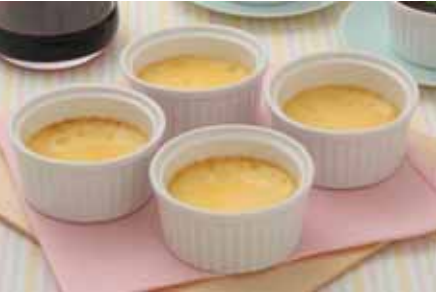
オーブン調理

フライ温め

作りかた

①冷めた揚げもの（100～300g）を焼網に並べ、[オーブン][180℃]で10～13分様子を見ながらあたためる。

オーブン調理

焼きプリン

材料（直径7.5cm×高さ4cmのスフレ型6個分）

Ⓐ
- 牛乳……カップ1
- 砂糖……80g

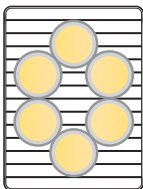
卵（ときほぐす）……2個
バニラエッセンス……少々
<カラメルソース>

Ⓑ
- 砂糖……60g
- 水……大さじ2

水……大さじ1

作りかた

①カラメルソースを作る。
鍋にⒷの水と砂糖を入れ、「中火」～「弱火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
②鍋にⒶを入れ「弱火」で人肌くらいにあたため、かき混ぜて砂糖をとかし、卵を加えて裏ごししてからバニラエッセンスを加える。
③薄くバターを塗った型に分け入れ、焼網に並べ、[オーブン][140℃]で25～30分様子を見ながら加熱し、荒熱がとれたら冷蔵室で冷やす。

④上に①のカラメルソースをかける。

オーブン調理

野菜のグラタン

材料（直径22cmの耐熱性焼き皿1皿分）

かぼちゃ（ひと口大に切る）……¼個（約200g）
カリフラワー（小房に分ける）……小1株（約250g）
玉ねぎ（薄切り）……¼個（約50g）
ベーコン（1cm巾に切る）……2枚分
<ホワイトソース>

Ⓐ
- 牛乳……カップ1
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ2（約18g）
- バター……大さじ2（約24g）

塩、こしょう……各少々
ナチュラルチーズ……50g
アルミホイル……適量

作りかた

①ホワイトソースを作る。
鍋にⒶを入れて泡立て器でダマがない程度にさっと混ぜる。
②「中火」にして混ぜながら煮て、沸とうしたら「中火」～「弱火」にして4～5分時々混ぜながらとろみがつくまで煮て、軽く塩、こしょうをする。
③鍋に水を入れ「強火」～「ハイパワー」でお湯をわかし、塩と酢を入れてカリフラワーをゆでる。
④鍋に水を入れ「強火」～「ハイパワー」でお湯をわかし、かぼちゃをゆでる。
⑤②のホワイトソースの1/3量を焼き皿に広げ、③、④をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、軽く塩、こしょうをする。
⑥残りのホワイトソースを全体にかけ、チーズを散らす。
⑦焼き皿の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせて、[オーブン][220℃]で24～28分焼く。

オーブン調理

焼きおにぎり

材料

おにぎり（1個・約80g）……4～6個

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ1½
- 酒……大さじ½

サラダ油……少々

作りかた

①焼網に薄くサラダ油をぬってからおにぎりを並べ、[オーブン][240℃]で14～16分白焼きにする。
②おにぎりの両面にⒶのタレをぬり、焼網に並べ、[オーブン][240℃]で6～10分様子を見ながら焼く。

オーブン調理

アップルパイ

材料（直径23.5cmのパイ皿1枚分）

市販の冷凍パイ生地（1枚100gのもの）……3枚
りんごのプリザーブ……300～350g
<つや出し用卵>
卵……½個
塩……小さじ¼
アルミホイル……適量

作りかた

①冷凍パイ生地は室温にもどしておく。
②1枚を26×26cmの正方形にのばし、その上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。
③パイ皿の上にたるませるようにして広げてのせ、ピッタリと敷いて、まわりの生地は型の縁にそって切り落とす。
④底全体にフォークで穴をあけてから、汁気をきったりんごのプリザーブをのせる。
⑤残りのパイ生地2枚を重ねて20×25cmくらいにのばし、縦11等分してひも状の生地を作る。
⑥8本のひもを④の上に格子状にのせ、縁につや出し用卵をぬり、残りの3本をまわりにのせ、フォークの背で筋をつける。
⑦表面全体につや出し用卵をぬる。
⑧パイ皿の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、[オーブン][210℃]で約26分焼く。

ーりんごのプリザーブー
りんご3～4個（正味300～400g）は、6～8つ割りにし、芯と皮を取って鍋に入れ、砂糖（100～120g）をまぶし、「弱火」にして、りんごが透き通ってきたら「中火」にして水分をとばし、レモン汁（大さじ1）を入れ、汁気がなくなるまで煮詰め、最後にざるにあげて汁気をきり、シナモン（小さじ1/4）を加える。

オーブン調理

パエリア

材料（2人分）

米……カップ1

Ⓐ
- サフラン……ひとつまみ
- 水……カップ¼

ムール貝……2～4個
あさり（殻つき）……120g
えび（有頭）……2～4尾
いか……½ぱい
ブラックオリーブ……4個

Ⓑ
- 玉ねぎ（みじん切り）……¼個
- にんにく（みじん切り）……小1片

Ⓒ
- パプリカ（赤・黄、各1cm角に切る）……各½個
- トマト（湯むきし、種を取って1cmのザク切り）……½個

白ワイン……カップ¼
スープ（固形スープ1/2個をとく）……カップ1
塩、こしょう……各少々
レモン……½個
オリーブ油……大さじ2
アルミホイル……適量

作りかた

①米は30分くらい前に洗い、平らなざるなどに広げ、水気をきっておく。
②Ⓐのサフランは水に約10分くらい浸し、色と香りを出しておく。
③ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
④えびは背わたを取る。いかは内臓を抜いてから皮をむき、1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
⑤パエリア鍋にオリーブ油を「中火」～「強火」で熱し、Ⓑを炒め、③、④を加えてサッと炒めて塩、こしょうをし、白ワインをふる。
⑥⑤にアルミホイルでふたをして「弱火」にして2分ほど蒸らし、貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。
⑦⑥にⒸを加え、「中火」で炒め、①の米を加えてすき通るまで炒め、②とスープを加え、⑥の取り出した魚介を盛り、オリーブを散らしアルミホイルでふたをする。
⑧パエリア鍋の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、[オーブン][260℃]で約30分蒸し煮にして火を止め、5～10分蒸らす。

グリル 手動調理例

魚焼き調理

さんまのみりん干し

材料

さんまのみりん干し(生干し)……2枚
大根おろし……適量

作りかた

①仕上がり「強」で6～10分焼く。

魚焼き調理

いかのみそ漬け焼き

1枚分 約150kcal

材料

いかのみそ漬け……1枚

作りかた

①仕上がり「強」で14～16分焼く。

魚焼き調理

ひものいろいろ

1枚分 約120kcal

材料

ひもの(100～120gのもの)……2～4枚

作りかた

①焼網にひものをのせ、仕上がり「強」で8～14分焼く。

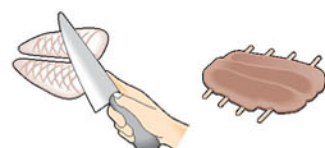
☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

こんな魚のときは

厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください。

加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。

川魚は

塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。

保証とアフターサービス 必ずお読みください

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

- 保証期間はお買い上げ日から1年です。
  ※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこの IH クッキングヒーターの補修用性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。

- 補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」の窓口にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは 出張修理

「故障かなと思ったら」(➔P.42～49) に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

- **保証期間中は**
  修理に際しましては保証書をご提示ください。
  保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

【ご連絡していただきたい内容】

品名	日立 IH クッキングヒーター
型式	
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

- **保証期間が過ぎているときは**
  修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ
TEL 0120－3121－68
FAX 0120－3121－87
(受付時間) 9:00～19:00(365日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ
TEL 0120－3121－11
FAX 0120－3121－34
(受付時間) 9:00～17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕様

型式		HT-B10TS/HT-B10TFS	HT-B10TWS/HT-B10TWFS
電源		単相200V(50-60Hz共用)	
消費電力		5.8kW・4.8kWと切り替え式	
	右IHヒーター(オールメタル対応)	3.0kW(100W相当〜3.0kW 12段階火力調節)※	
	左IHヒーター	3.0kW(100W相当〜3.0kW 12段階火力調節)※	
	中央IHヒーター	1.6kW(100W相当〜1.6kW 9段階火力調節)※	
	グリル	自動調理1.2kW (魚焼き手動調理：600W相当、930W相当、1200Wの3段階火力調節)	
	触媒加熱用ヒーター	300W	
	待機時電力	0.05W以下(電源「切」の状態)	
コードの長さ		3.5mm² 3芯 キャブタイヤケーブル 0.7m	
差込プラグ		250V-30A(接地極つき)	
大きさ	本体	幅599 奥行559 高さ231.5〔mm〕	幅749 奥行559 高さ231.5〔mm〕
	グリル	幅280 奥行360 高さ124〔mm〕	
質量(重さ)		約27.0kg	約28.5kg

●HT-B10TFS/HT-B10TWFSはレンジフードファン連動システム付です。
※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

【総消費電力の切り替えについて】
本製品は、総消費電力を5.8kW(工場出荷時の設定)・4.8kWに切り替えることができます。
アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。
詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

愛情点検

★長年ご使用の IH クッキングヒーターの点検を！

● IH クッキングヒーターの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際このようなことはありませんか。

●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。
●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がする。
●その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

日立アプライアンス株式会社

〒105−8410 東京都港区西新橋 2−15−12 電話 (03)3502−2111